UNIVERSITY OF JAMMU

जम्मू युनिवर्सिटी पोस्ट

उत्कृष्ट भविष्य की ओर अग्रसर

दिसंबर 2023 | जम्मू | अंक 3

जेयू ने ऐतिहासिक 'कॉलेज ऑन व्हील्स' लॉन्च की: 700 छात्राओं का दल शैक्षिक यात्रा पर निकला

आयुषी

जम्मू विश्वविद्यालय ने 19 नवंबर 2023 को ऐतिहासिक शैक्षिक यात्रा 'कॉलेज ऑन व्हील्स' जे के ज्ञानोदय एक्सप्रेस का शुभारंभ किया, जिसमे 700 से अधिक छात्राओं ने भाग लिया।

उदघाटन समारोह के दौरान उपराज्यपाल व जम्मू विश्वविद्यालय के चांसलर मनोज सिन्हा ने 19 नवंबर, 2023 को ट्रेन को हरी झंडी दिखाई। उच्च शिक्षा परिषद जेएंडके यूटी के उपाध्यक्ष और दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति प्रोफेसर दिनेश सिंह ने इस अवसर पर कहा कि शिक्षा की विस्तृत परिभाषा 'आंतरिक स्व' की खोज है।

'स्वयं को पहचानने के लिए, व्यक्ति को अपने भीतर को समझने की आवश्यकता है। यह यात्रा काफी हद तक महात्मा गांधी के जीवन और उदाहरणों से प्रेरित है, जो रवींद्रनाथ टैगोर, सुकरात और कबीर की तरह कहते थे कि शिक्षा जितनी कक्षा के अंदर है, उतनी ही कक्षा के बाहर भी है।यह ट्रेन यात्रा छात्राओं के लिए जीवन बदलने वाला अनुभव रहेगी'।

उन्होंने कहा कि यह विशेष शैक्षिक यात्रा महात्मा गांधी की अवधारणा और दर्शन से प्रेरित है।

प्रोफेसर दिनेश सिंह ने कहा, 'इस ट्रेन में छात्राओं से खुद को पहचानने की उम्मीद की जाती है और मुझे उम्मीद है कि देश के अन्य विश्वविद्यालय भी इस पहल से प्रेरित होंगे और इसे अपने पाठ्यक्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाएंगे।' इस यात्रा में छात्राओं को चरखा चलाना सिखाया जाएगा और जो छात्रा चरखे से सबसे लंबा धागा कातेगा उसे पुरस्कृत किया जाएगा।

उन्होंने आगे कहा कि इस यात्रा के दौरान छात्राओं को साबरमती और वर्धा में महात्मा गांधी के आश्रमों का दौरा करने का मौका मिलेगा, जहां वे स्वतंत्रता संग्राम में इन स्थानों के इतिहास और महत्व के बारे में जानेंगे।

प्रोफेसर दिनेश सिंह ने कहा, 'यह पहल छात्राओं को विविध परिदृश्यों, संस्कृतियों और समुदायों से प्रत्यक्ष संपर्क प्रदान करती है, जिससे दुनिया के बारे में उनकी समझ समृद्ध होती है।' उन्होंने कहा कि स्थानीय समुदायों के साथ सहयोगी परियोजनाएं सार्थक सामाजिक प्रभाव में योगदान करती हैं। उन्होंने भूमिका की सराहना की और उपराज्यपाल प्रशासन का समर्थन स्वीकार किया।

कुलपति प्रोफेसर उमेश राय ने कहा, 'यह विशेष पहल माननीय उपराज्यपाल, श्री मनोज सिन्हा और उच्च शिक्षा परिषद जेएंडके यूटी के उपाध्यक्ष, दिनेश सिंह का एक सपना है, जिसमें जम्मू विश्वविद्यालय को एक नोडल संस्थान के रूप में चुना गया है। यह नवोन्मेषी शैक्षणिक कार्यक्रम वस्तुतः छात्राओं की शिक्षा को नये क्षितिज पर ले जायेगा। जम्मू-कश्मीर के सात शैक्षणिक संस्थानों के अलावा क्लस्टर इनोवेशन सेंटर दिल्ली, आईआईटी बॉम्बे और जम्मू-कश्मीर यूटी के 20 से अधिक संबद्ध कॉलेजों के 100 संकाय सदस्यों के साथ 700 से अधिक छात्र इस महत्वपूर्ण यात्रा में भाग ले रहे हैं।' सात शैक्षणिक संस्थानों में कश्मीर विश्वविद्यालय, श्रीनगर का क्लस्टर विश्वविद्यालय, इस्लामिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जम्मू का क्लस्टर विश्वविद्यालय, बाबा गुलाम शाह बादशाह विश्वविद्यालय, माता वैष्णो देवी विश्वविद्यालय और जम्मू विश्वविद्यालय शामिल हैं।

उन्होंने साझा किया कि यह जम्मू-कश्मीर के इतिहास में अपनी तरह की पहली शैक्षिक यात्रा है जिसमें 700 से अधिक छात्रों को उनकी परियोजनाओं की योग्यता के आधार पर चुना जाता है।

कुलपति प्रोफेसर उमेश राय ने कहा, 'ये परियोजनाएं प्रकृति में अंतःविषय हैं, क्योंकि विभिन्न पृष्ठभूमि के छात्र एक ही समूह का हिस्सा हैं, जो एक सलाहकार की देखरेख में काम कर रहे हैं।' उन्होंने कहा कि इन छात्रों का चयन उनकी परियोजनाओं और प्रत्येक की उचित स्क्रीनिंग के बाद किया गया था। सात से आठ छात्रों के समूह की देखरेख एक सलाहकार द्वारा की जाएगी।

आगे जानकारी देते हुए प्रोफेसर उमेश राय ने बताया कि ट्रेन में लाइब्रेरी की भी सुविधा है, जिससे हर छात्र कम से कम एक किताब जरूर पढ़ेगा और उसका रिव्यू भी लिखेगा। इसमें हर विद्यार्थी की प्रस्तुतियां होंगी।

'कॉलेज ऑन व्हील्स की इस पहल के माध्यम से, हम विषयों की सीमाओं को खत्म करने की कोशिश कर रहे हैं, यह कक्षा की चार दीवारों की शिक्षा अवधारणा को बदल देगा और मुझे कहना होगा कि यह एक ट्रेन यात्रा नहीं है, बल्कि सटीक रूप से एक जीवन यात्रा है। प्रोफेसर उमेश राय ने कहा, 'जिससे ये छात्र अपने भीतर की खोज करेंगे।' उन्होंने कहा, 'यह पहल नवीन, अनुभवात्मक सीखने के अवसर प्रदान करने की हमारी प्रतिबद्धता के अनुरूप है।'

उन्होंने कहा, 'कॉलेज ऑन व्हील्स' पहल शिक्षाविदों को रोमांच के साथ जोड़कर पारंपरिक कक्षा अनुभव को फिर से परिभाषित करती है। छात्र एक परिवर्तनकारी शैक्षिक यात्रा शुरू करेंगे, ट्रेन के माध्यम से विभिन्न गंतव्यों की यात्रा करेंगे, जिससे एक गतिशील और गहन सीखने का माहौल तैयार होगा।

यात्रा को 19 नवंबर 2023 को उपराज्यपाल मनोज सिन्हा द्वारा कटरा रेलवे स्टेशन से हरी झंडी दिखाने का कार्यक्रम था। ट्रेन का मार्ग जम्मू से दिल्ली, अहमदाबाद, मुंबई, गोवा, बैंगलोर, दिल्ली और वापस जम्मू था।

यात्रा के दौरान, छात्र संसद के दोनों सदनों, राष्ट्रपति भवन, आईआईटी बॉम्बे, बॉम्बे और गोवा के शिपयार्ड, इसरो और कुछ अन्य प्रासंगिक स्थानों का दौरा करेंगे।

इससे पहले, प्रोफेसर नरेश पाधा समन्वयक कॉलेज ऑन व्हील्स ने औपचारिक स्वागत भाषण दिया, जबकि डॉ. विनय थुसू समारोह की कार्यवाही का संचालन करते हैं।

इस अवसर पर उपस्थित अन्य लोगों में डॉ. गरिमा गुप्ता (पत्रकारिता और मीडिया अध्ययन विभाग की प्रमुख), डॉ. नीरज शर्मा (कुलपति के विशेष सचिव), डॉ. दाउद इकबाल बाबा (नोडल अधिकारी, कॉलेज ऑन व्हील्स), डॉ. शालू शर्मा (नोडल अधिकारी, कॉलेज ऑन व्हील्स), डॉ बिंदू सांगरा (कानून विभाग) और डॉ अखिलेश शर्मा (संपर्क अधिकारी) शामिल थे।

जम्मू विश्विद्यालय में रखी गई पत्रकारिता विभाग की नीव

सुहानी गुप्ता

दो वर्ष पहले अपने प्रथम बैच के साथ शुरू हुए जम्मू विश्वविद्यालय के 'पत्रकारिता एवं मीडिया अध्ययन विभाग' के नए भवन निर्माण के लिए 24 फरवरी 2024 को परिसर में भव्य भूमि पूजन हुआ। इस शुभ अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. उमेश राय और मुख्यातिथि श्री संतोष वैद्य, आईएएस ने भूमिपूजन कर इमारत की आधारशिला रखी। साथ ही शिलापट्ट का भी अनावरण किया गया।

इस अवसर पर बोलते हुए, श्री. वैद्य ने सभी विश्वविद्यालयों को व्यापक सुविधाएं प्रदान करने के महत्व पर जोर देते हुए इन सभी विकासात्मक पहलों के लिए सरकार के पूर्ण समर्थन का आश्वासन दिया। उन्होंने युवा दिमागों को पोषित करने और उन्हें राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण

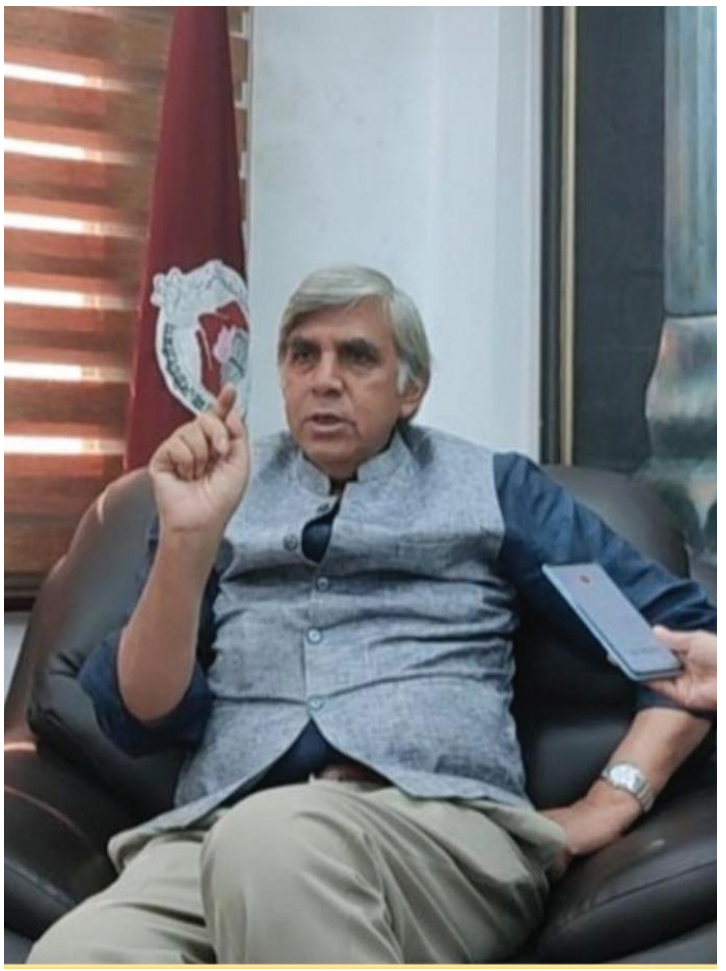
योगदान देने के लिए सशक्त बनाने के लिए शैक्षणिक संस्थानों को आवश्यक संसाधनों से लैस करने की आवश्यकता को रेखांकित किया। श्री वैद्य जी ने महत्वाकांक्षी मीडिया पेशेवरों के भविष्य को आकार देने में पत्रकारिता और मीडिया अध्ययन विभाग की भूमिका के बारे में आशा व्यक्त की। उन्होंने एक ऐसे सीखने के माहौल को बढ़ावा देने के महत्व पर प्रकाश डाला जो राष्ट्र के समग्र विकास को सुनिश्चित करने के लिए रचनात्मक और प्रगतिशील दृष्टिकोण के साथ साहस और पारदर्शिता को प्रोत्साहित करता है।

इस कार्यक्रम में जम्मू विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर उमेश राय उपस्थित थे। इस अवसर पर बोलते हुए कुलपति ने इस महत्वपूर्ण पहल को साकार करने में उनके अटूट समर्थन के लिए माननीय उपराज्यपाल जम्मू-कश्मीर यूटी और चांसलर, जम्मू विश्वविद्यालय श्री मनोज सिन्हा के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त किया। अपने स्वागत भाषण में, डीन, योजना और विकास प्रो. मीना शर्मा ने परियोजना का व्यापक विवरण दिया, इसके महत्व और विश्वविद्यालय के शैक्षणिक परिदृश्य पर इसके सकारात्मक प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि पत्रकारिता और मीडिया अध्ययन विभाग के लिए नामित जी+2 भवन का कुल क्षेत्रफल 17719 वर्ग फुट (1646.74 वर्ग मीटर) है और भवन की अनुमानित लागत 4.26 करोड़ रुपये है।

इस अवसर पर बोलते हुए, प्रोफेसर नीलू रोहमेत्रा, डीन रिसर्च स्टडीज, जम्मू विश्वविद्यालय ने अपने पिता श्री एस डी रोहमेत्रा की स्मृति में स्वर्ण पदक की स्थापना की घोषणा की। जम्मू विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार प्रो. राहुल गुप्ता ने औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन दिया, सभी उपस्थित लोगों की सराहना की । कार्यक्रम की कार्यवाही का संचालन पत्रकारिता एवं मीडिया अध्ययन विभाग की अध्यक्ष डॉ. गरिमा गुप्ता ने किया। इस अवसर पर उपस्थित अन्य लोगों में डीन, निदेशक, रेक्टर, शिक्षण विभागों के प्रमुख, एक्स ई एन विश्वविद्यालय कार्य विभाग और कार्य विभाग के अन्य अधिकारी, विश्वविद्यालय के विभिन्न संघों के पदाधिकारी, विभाग के अधिकारी, कर्मचारी और संकाय और छात्र शामिल थे साथ ही पत्रकारिता और मीडिया अध्ययन के छात्र भी शामिल थे।

परीक्षा की रूढ़िवादी व्यवस्था में परिवर्तनकारी बदलाव की सख्त ज़रूरत : जेके उच्च शिक्षा परिषद उपाध्यक्ष

जम्मू कश्मीर उच्च शिक्षा परिषद के उपाध्यक्ष, दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति व पद्म श्री दिनेश सिंह का जेयू पोस्ट के साथ विशेष साक्षात्कार।



प्रश्नः आप हमेशा कहते है 'फाइंड युअर ड्रमबीट' इस कथन से आपका क्या तात्पर्य है?

'ड्रमबीट' यानी 'आत्मा की आवाज़', जैसे महात्मा गांधी जी की ड्रमबीट सच्चाई से जुड़ी थी। उन्हीं की तरह सबकी अपनी-अपनी ड्रमबीट होती है। एक और उदाहरण मैं आपको सचिन तेंदुलकर का देना चाहूंगा , उन्होंने जैसे ही अपनी स्कूल की शिक्षा खत्म की उन्होंने अपने अंदर की आवाज़ को पहचान लिया और क्रिकेट खेलना शुरू कर दिया। अमिताभ बच्चन भी एक और मिसाल हैं जिन्होंने नौकरी छोड़ दी और एक्टिंग शुरू कर दी। इसी तरह प्रत्येक व्यक्ति को अपनी ड्रमबीट को पहचानना होगा।

प्रश्नः गूंज उत्सव में आपने परीक्षाओं के लिए रूढ़िवादी दृष्टिकोण को समाप्त करने की बात की थी, अगर ऐसा संभव हो तो आप क्या परिवर्तन करना चाहेंगे?

परीक्षा की रूढ़िवादी व्यवस्था यह है कि छात्र बस प्रश्नों को रटते हैं और परीक्षा में उत्तीर्ण हो जाते हैं। यह सेटअप अभी भी छात्र के व्यक्तित्व में स्थापित है और यह किसी भी नई चीज़ को विकसित करने में मदद नहीं करता है।इसलिए स्वयं की डिग्री डिज़ाइन करना एक महान परियोजना है जहां छात्र सीखते हैं और अपने व्यक्तित्व का निर्माण और पोषण करते हैं जो उन्हें समाज में बेहतर सामाजिक संपत्ति प्रदर्शन करने में मदद करता है। इसलिए परियोजनाओं के माध्यम से और सामूहिक तरीके से परीक्षा सबसे सबसे अच्छे तरीके से सीखी जा सकती है।

प्रश्नः शिक्षा के व्यापक दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए कॉलेज ऑन व्हील्स के आपके सपने के बारे में विस्तार से बताइए?

हमने शिक्षा को सामाजिक-राजनीतिक क्षेत्र के बाहरी यथार्थवादी माहौल के साथ मिश्रित किए बिना कक्षा और ब्लैकबोर्ड तक सीमित रखा है। कॉलेज ऑन व्हील्स एक प्रदर्शनकारी शिक्षा मॉडल का एक उदाहरण है। इस मॉडल में छात्र समाज के बाहरी दायरे में रुचि रखते हैं। उदाहरण के तौर पर छात्राओं ने अहमदाबाद के गांधी आश्रम और इसरो का दौरा किया।

प्रश्नः आपकी नज़र में जम्मू क्या है क्योंकि जब भी आप जम्मू के बारे में बात करते हैं, तो आपका स्नेह साफ झलकता है?

जब मैं जम्मू में आया तो मुझे केवल प्यार मिला। मैं आशा वाला व्यक्ति हूं और जब मैं आप जैसे छात्रों के साथ बातचीत करता हूं तो एक बेहतर राष्ट्र के लिए यह आशा बढ़ जाती है। यहां हर कोई रचनात्मक मानसिकता वाला है। यह स्नेह मुझे जम्मू में नहीं श्रीनगर में भी मिला। कुछ तो बात है,जैसा कि इकबाल ने कहा था 'की हस्ती मिटती नहीं जहां से'।

जेयू पत्रकारिता विभाग की मानसर फील्ड विजिट

छात्रों के लिए दौरा रहा ज्ञानवर्धक

रोहन महाजन

जम्मू विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभाग ने 23 मार्च को मानसर में एक दिवसीय ज्ञानवर्धक दौरे के रूप में फील्ड विजिट का आयोजन किया। इसका प्राथमिक उद्देश्य छात्रों को क्षेत्र की सांस्कृतिक विरासत और पारिस्थितिकी समृद्धि से परिचित करना था, जिससे यह दौरा अपने आप में एक बहुमूल्य, सुखद एवं परिवर्तनकारी अनुभव बन गया।

हरे-भरे वनों से ढकी पहाड़ियों के बीच स्थित मानसर झील अपनी प्राकृतिक सुंदरता के साथ-साथ ऐतिहासिक और आध्यात्मिक स्थलों के लिए भी प्रसिद्ध है, जिसके चलते छात्रों को परंपराओं, पर्यावरण और सामाजिक परिवेश का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त हुआ। इस भ्रमण का एक और मुख्य आकर्षण पौराणिक शेषनाग मंदिर की प्राचीनता थी। यहां स्थानीय पुजारी ने मंदिर के महत्व और गहन इतिहास पर प्रकाश डालते हुए बताया।

इसके अलावा, स्थानीय समुदायों के साथ बातचीत सार्थक साबित हुई। भ्रमण के दौरान, छात्रों ने स्थानीय लोगों से मिलकर उनकी जीवनशैली, चुनौतियों और आकांक्षाओं की सूक्ष्मताओं के बारे में जाना। साथ ही छात्रों ने क्षेत्र में हो रहे बुनियादी ढांचे के विकास को भी देखा।

समग्र शिक्षण के लिए विभाग का दृष्टिकोण और सैद्धांतिक ज्ञान को व्यावहारिक अनुभव के साथ जोड़ने की इसकी अटूट प्रतिबद्धता ने न केवल छात्रों के क्षितिज को व्यापक बनाया बल्कि उनमें विकास पत्रकारिता के प्रति जिम्मेदारी की भावना भी पैदा की। कुल मिलकर, शैक्षिक दायरे से परे, मानसर की इस फील्ड विजिट में सामाजिक-सांस्कृतिक विविधता की समझ को बढ़ावा देने के साथ-साथ सकारात्मक सामाजिक बदलाव लाने में मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका पर ज़ोर दिया गया।

विभाग प्रमुख डॉ. गरिमा गुप्ता ने पूरे दौरे का संचालन किया, जबकि डॉ. प्रदीप सिंह बाली और डॉ. रविया गुप्ता सहित संकाय सदस्य भी विजिट में छात्रों के साथ थे।

डोगरा समारोहों की शीर्ष प्राथमिकता

'अंबल'

जब जिंदगी आपको कद्दू दे तो उसका अंबल बना लें

सुहानी गुप्ता

अंबल डोगरा समारोह का सबसे लोकप्रिय और पारंपरिक व्यंजन है। कद्दू करी को आमतौर पर अंबल या खट्टा कद्दू के नाम से जाना जाता है। डोगरा शादियों का खाना अंबल के बिना अधूरा सा लगता है। अंबल कद्दू से बनी एक खट्टी-मीठी करी है। और इस कद्दू की सब्जी की खासियत यह है कि इसे गुड़ और इमली का उपयोग करके पकाया जाता है।

प्रत्येक डोगरा विवाह में÷ सांत÷ नामक एक रस्म निभाई जाती है। सांत के बाद दोपहर का भोजन होता है जिसमें एक निश्चित मेन्यू होता है और चने की दाल, राजमा, सफेद चावल और मीठे चावल के साथ अंबल उसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। इस स्वादिष्ट डिश को बनाना बहुत आसान है। आपको एक छोटी कटोरी इमली का पानी और गुड़ लेना है। मेथी के बीज, लाल मिर्च, जीरा, नमक, हल्दी जैसे विभिन्न मसालों का मिश्रण तैयार करना है। जिसमें कद्दू के टुकड़े डाले जाएं। बाद में इसे अच्छे से टॉस करके इसमें इमली और गुड़ का पानी मिलाया जाता है। फिर इसे धीमी से मध्यम आंच पर तब तक पकाया जाता है जब तक कद्दू नरम न हो जाए। डोगरा डिश अम्बल इस बात का सच्चा उदाहरण है कि 'पकाने में जितनी सरल, खाने में उतनी ही स्वादिष्ट'।

जंडी बाग : कठुआ की एक प्राकृतिक सुंदरता

तानिया देवी

जंडी बाग जिसे स्थानीय रूप से ÷जंडी बाग÷ के नाम से जाना जाता है, हीरानगर तहसील में एक सुंदर दर्शनीय स्थल है जो जंडी गांव में स्थित है जो हीरानगर शहर से 5 किमी की दूरी पर स्थित है। यह शानदार आकर्षक प्राकृतिक स्थान शांति से भरा है और ध्यान के लिए सबसे अच्छा है। शांत रूप से बहने वाली धारा से सटे हुए यहाँ कई छोटे पत्थर के बने हुए बौर हैं जो ताजे पानी से भरे रहते हैं और साथ ही भगवान शिव को समर्पित एक प्राचीन मंदिर भी है। बाग के परिसर में बाबा सहज नाथ जी का एक भव्य मंदिर हाल ही में जंडीलों द्वारा बनाया गया है।

इस स्थान से एक धारा निकलती है जिसे गुप्त गंगा माना जाता है। एकादशी और अमावस्या के अवसर पर लोग इसमें पवित्र स्नान करते हैं। इस घाट पर स्नान करना हरिद्वार के बराबर माना जाता है, इस आस्था के साथ लोग पापों से मुक्ति पाने और अपने अंदर भगवान के प्रति भक्ति की भावना जगाने के लिए समय-समय पर यहां आते हैं। इस शानदार जलधारा का घाट पहले पत्थर से बना था जिसे अब सीमेंट से मजबूत किया गया है। भगवान शिव के मंदिर के सामने कई छोटे जल निकाय (बावली) हैं जो पहले आस-पास के क्षेत्रों के लिए पीने योग्य पानी का एकमात्र स्रोत हुआ करते थे। कुछ बौलियों का जीर्णोद्धार किया गया है और वे ताजे पानी की भूमिगत धारा और मछलियों से भरी हुई हैं। यहां मछली पकड़ना पूरी तरह से प्रतिबंधित है, न कि आस्था से। इनमें से एक बौली में एक सुनहरी मछली रहती थी जिसके ऊपरी होंठ में सोने की नथ (स्थानीय रूप से नाथ कहा जाता है) थी। एक दिन माता गांव के एक व्यक्ति ने बड़ी और स्वस्थ मछलियाँ देखीं। उसने कुछ मछलियाँ पकड़ीं और उन्हें एक थैले में भर लिया। जब वह बौली की ओर मुड़ा तो उसे कुछ भी दिखाई दे रहा था। देर रात उसने एक आवाज़ सुनी कि वह अपने द्वारा किए गए पाप के कारण अंधा हो गया है और अगर वह सभी मछलियों को वापस कटोरे में डाल दे, क्षमा मांगे और गुप्त गंगा की पास की धारा में डुबकी लगाने के बाद उसकी पूजा करे तो वह देख सकेगा। वह डर गया और तुरंत मछलियों को वापस कटोरे में डाल दिया और वही पूजा की। चमत्कार हुआ, उसकी दृश्य भावना वापस आ गई। स्वामीजी ने इस स्थान को इसकी अत्यधिक प्राकृतिक सुंदरता और शांतिपूर्ण वातावरण के कारण चुना था। गर्मियों के मौसम में पक्षियों का संगीतमय चहचहाना। गर्मियों के दौरान यहाँ लोगों की भारी भीड़ रहती है जो विशेष रूप से शाम के समय धारा के ठंडे पानी में स्नान करने आते हैं।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी स्वास्थ्य केंद्र की सुविधाओं पर दृष्टिकोण प्रदान करते हैं

तानिया देवी, अनामिका

जम्मू विश्वविद्यालय में स्वास्थ्य केंद्र के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. भारत भूषण ने जेयू पोस्ट से बात की

प्र: स्वास्थ्य केंद्र क्या सेवाएँ और सुविधाएँ प्रदान करता है?

हमारे स्वास्थ्य केंद्र में, हम छात्रों और कर्मचारियों दोनों के लिए एक सामान्य ओपीडी, साथ ही एक डेंटल ओपीडी और विभिन्न प्रकार की फिजियोथेरेपी सेवाएं प्रदान करते हैं। इसके अलावा, हम नियमित जांच के लिए व्यापक प्रयोगशाला परीक्षण प्रदान करते हैं। स्वास्थ्य केंद्र जागरूकता अभियान और व्याख्यान आयोजित करता है, रक्तदान पहल की मेजबानी करता है, और खेल गतिविधियों और पिकनिक के लिए मेडिकल किट की आपूर्ति करता है, इसके अतिरिक्त, हम मेडिकल प्रमाणपत्र प्राप्त करने के लिए सुविधाएं प्रदान करते हैं।

प्र: यदि किसी आपातकालीन स्थिति का सामना करना पड़े, तो चिकित्सा सहायता प्राप्त करने के लिए आपका प्रोटोकॉल या पसंदीदा अस्पताल कौन सा है?

हालांकि हमारी मेडिकल टीम अधिकांश चिकित्सा मामलों और आपात स्थितियों को मौके पर ही संभालती है, दुर्लभ मामलों में, हम मामलों को विशेष देखभाल के लिए गांधी नगर अस्पताल या मेडिकल कॉलेज में भेज सकते हैं।'

प्र: क्या सुविधाएं छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए समान हैं?

वास्तव में, सभी सुविधाएं छात्रों और संकाय सदस्यों दोनों के लिए समान रूप से सुलभ हैं। हम 24/7 एम्बुलेंस सेवाएं सुनिश्चित करते हैं, और गैर-परिचालन घंटों के दौरान, हम मरीजों को ऑनलाइन परामर्श सेवाएं प्रदान करते हैं।

उन्होंने यह भी कहा कि सभी सुविधाएं और दवाएं बिना किसी खर्च के मिलती हैं।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी: डॉ. भारत भूषण

जम्मू विश्विद्यालय के हॉस्टल्स में दी जा रही हैं अनेक सुविधाएं

सुहानी गुप्ता

जम्मू विश्विद्यालय के हॉस्टल्स में छात्र छात्राओं को सरकार द्वारा बहुत सी निशुल्क सुविधाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। इन सुविधाओं में से एक प्रमुख सुविधा है निशुल्क वाईफाई की सुविधा। इस उपलब्धि से ना सिर्फ उन्हें पढ़ाई करने में आसानी हो रही है बल्कि उनके रीचार्ज का खर्चा भी बच रहा है। यहीं नहीं जम्मू विश्विद्यालय के प्रत्येक हॉस्टल में एक एक स्टडी रूम भी दिया गया है। जहा पर छात्र छात्राएं कभी भी शांतिपूर्ण तरीके से अध्ययन कर सकते हैं और यह स्टडी रूम 24×7 खुला रहेगा। वहीं निःशुल्क वाईफाई सुविधा के पीछे कई उद्देश्य हैं जैसे कि छात्रों को आधुनिक शिक्षा संसाधनों तक पहुँचने का माध्यम प्रदान करना और विश्वविद्यालय के डिजिटल अभियांत्रिकी में सुधार करना। इसके अलावा, छात्रों को ऑनलाइन शिक्षा, अनुसंधान, और सामग्री प्राप्त करने का अधिक समय मिलेगा, जो उनके अध्ययन को और अधिक उत्कृष्ट बना सकता है।

इस नई सुविधा का उपयोग करने के लिए, छात्रों को सिर्फ विश्वविद्यालय के नेटवर्क से जुड़ना होगा और उन्हें विश्वविद्याल के आई टी सेल में जाकर एक फॉर्म भरना होगा। वहीं दूसरी ओर विद्यार्थियों ने इस कदम को बड़ा सराहा। हाल ही में हो रही एडमिशन में जब छात्रों को इस सुविधा के बारे में बताया गया तो वो बहुत प्रसन्न हुए। उनका कहना था कि अब वह हॉस्टल में रहकर भी सही से पढ़ पाएंगे। उनका कहना था कि जम्मू विश्विद्यालय द्वारा दी जा रही सुविधाएं सराहनीय हैं और वो आने वाले स्टूडेंट्स को जम्मू विश्वविद्यालय में एडमिशन लेकर वहां की निःशुल्क सुख सुविधाओं का लुत्फ उठाने की सलाह देंगे।

रामनगर–जम्मू कश्मीर का एक अज्ञात रत्न

सुहानी गुप्ता

रामनगर जम्मू से लगभग 128 किलोमीटर दूर है। रामनगर पहुंचने के लिए सबसे पहले आपको बस या ट्रेन से उधमपुर जाना होगा, फिर उधमपुर रेलवे स्टेशन से बस या उधमपुर बस स्टॉप से बस लेनी होगी। डेढ़ घंटे बाद बस आपको रामनगर बस स्टैंड ले जाएगी। और फिर आप अन्वेषण के लिए पूरी तरह तैयार हैं।

मंदिरों से लेकर किलों तक, हरियाली से लेकर झीलों तक, कलारी से लेकर बर्फी तक , गोलगप्पों से लेकर डोगरा व्यंजन तक, कुओं से लेकर आप शंभू मंदिरों तक , मैदोनो से लेकर खूबसूरत नज़ारों तक, इस छोटे से शहर में देखने और अनुभव करने के लिए बहुत कुछ है

आखिरकार यह छोटा सा शहर मेरे लिए बहुत कुछ है।

अगर भौगोलिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो रामनगर जम्मू-कश्मीर का एक अंग है। लेकिन मेरे दृष्टिकोण से रामनगर के अंदर जम्मू का अनदेखा अंश बसा हुआ है।

रामनगर के अंदर कई प्रसिद्ध मंदिर हैं जो आकर्षण का केंद्र हैं। नरसिंग जी मंदिर रामनगर के उन मंदिरों में से एक ऐसा मन्दिर है जिसकी श्रदालुओं के बीच बड़ी मान्यता है । इसके अतिरिक्त भारत के उत्तर में केवल एक श्रीयंत्र मंदिर है जो की रामनगर में स्थित है। रामनगर से जुड़ी एक सच्ची कहानी है। कहा जाता है कि जब अंग्रेज जम्मू आये तो रामनगर की रानी ने अपने आभूषण तालाब में डुबा दिये ताकि आभूषण अंग्रेजों के हाथ न लगें। और जिस तालाब में रत्न विसर्जित किए गए थे उसके आसपास का पार्क अब रानी पार्क के नाम से प्रसिद्ध है। और आज तक उन आभूषणों का कोई पता नहीं चल पाया है।

रामनगर की ऐसी कई सच्ची कहानियाँ हैं जिन पर किताब लिखी जा सकती है। और एक डोगरी किताब रामनगर पर पहले ही लिखी जा चुकी है जिसका नाम है ÷डोगरी कश्मीरी की लोकप्रिय कहानियाँ÷ जिसमें रामनगर की कुछ सच्ची और दिलचस्प कहानियाँ हैं।

रामनगर में कई खूबसूरत किले और महल भी हैं। ऐसा माना जाता है कि रामनगर किले का निर्माण राजा सुचेत सिंह ने करवाया था, जिनकी मृत्यु 1844 में हुई थी। उनकी पत्नी पास के ही मैदान में ही सती हो गई थीं जहां अब रानी की समाधि बनाई गई है और उस क्षेत्र को समाधि पार्क के नाम से जाना जाता है। रामनगर में पर्यटन की अपार संभावनाएं हैं।भौगोलिक दृष्टि से देखें तो रामनगर जिला उधमपुर की सबसे बड़ी तहसील है। इसके अलावा, रामनगर के डालसर क्षेत्र के पास एक आपशंभु मंदिर भी स्थित है, जिसमें शिवलिंग दिन में तीन बार अपना रंग बदलता है और बाकी इतिहास है। श्रीनगर में आयोजित जी20 सम्मिट में स्पेशल डोगरा डिश के तौर पर रामनगर की मशहूर कलारी परोसी गई थी।

प्रसिद्ध डोगरा कलाकार श्री रोमालो राम जी जिनको हाल ही में पदम श्री पुरस्कार से सम्मानित किया गया वो भी रामनगर के ही रहने वाले हैं। रामनगर के अधिकांश लोग शुद्ध डोगरी बोलते हैं जो जम्मू की मुख्य बोली जाने वाली भाषा मानी जाती है।

रामनगर में कुल 13 वार्ड हैं और 2011 की जनगणना के अनुसार रामनगर नगर पालिका की जनसंख्या 6292 है। माता वैष्णु देवी कटरा के बाद जम्मू-कश्मीर में सबसे बड़ा नवरात्र उत्सव हर साल यहीं होता है। जम्मू कश्मीर के इस छिपे हुए रत्न यां कहा जाए की जम्मू कश्मीर की यह अनदेखी सुंदरता मन को लुभाने वाली है और इस जगह में कई रहस्य और रोचक कहानियां छिपी हुई हैं।

वार्षिक अंतर-कॉलेज एथलेटिक चैंपियनशिप जेयू में शुरू

सुहानी गुप्ता

खेल एवं शारीरिक शिक्षा निदेशालय, जम्मू विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित 46वीं वार्षिक अंतर-कॉलेजिएट एथलेटिक मीट चैंपियनशिप 2023-24 यूनिवर्सिटी सिंथेटिक ट्रैक में शुरू हुई। कार्यक्रम का उद्घाटन प्रोफेसर अंजू भसीन, डी ए ए, जम्मू विश्वविद्यालय ने प्रोफेसर पंकज श्रीवास्तव, निदेशक डी डी एंड ओ ई, प्रोफेसर राहुल गुप्ता, रजिस्ट्रार, प्रोफेसर अलका शर्मा, निदेशक एस आई आई ई डी सी, प्रोफेसर सत्य पाल समन्वयक रूसा की उपस्थिति में किया। नागेश जम्वाल मुख्य लेखा अधिकारी, जम्मू विश्वविद्यालय, डॉ कोमल नागर प्रभारी सहायक निदेशक, खेल और शारीरिक शिक्षा निदेशालय, और बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्ति, खिलाड़ी, अधिकारी, कर्मचारी, विभिन्न कॉलेजों के प्रतिभागियों के साथ-साथ लोग भी उपस्थित थे। नागरिक समाज से. प्रोफेसर अलका शर्मा निदेशक एसआईआईईडीसी, जम्मू विश्वविद्यालय ने कार्यक्रम के आयोजन में प्रबंधन के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने आगे कहा कि खेल और शारीरिक शिक्षा निदेशालय, जम्मू विश्वविद्यालय एसआईआईईडीसी के तत्वावधान में और रूसा द्वारा वित्त पोषित विभिन्न कौशल विकास कार्यशालाओं का आयोजन कर रहा है। प्रो. पंकज श्रीवास्तव, निदेशक डीडी एंड ओई, जम्मू विश्वविद्यालय ने सभा को संबोधित किया और इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए आयोजकों की सराहना भी की। प्रोफेसर बसीन ने जम्मू विश्वविद्यालय के विभिन्न संबद्ध कॉलेजों के खिलाड़ियों और उनकी टीमों के साथ आए अधिकारियों की भारी भागीदारी की भी सराहना की। डॉ. बाबा ने बताया कि इस मेगा इवेंट में जम्मू विश्वविद्यालय के विभिन्न संबंधित कॉलेजों के 400 से अधिक खिलाड़ी भाग ले रहे हैं। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि खेल अनुशासन, भाईचारा और एकजुटता की भावना प्रदान करते हैं। खेल और खेल छात्रों की ऊर्जा और जीवन शक्ति को सकारात्मक दिशा में ले जाने का सही माध्यम हैं। उन्होंने यह भी आश्वासन दिया कि जम्मू विश्वविद्यालय खिलाड़ियों की प्रतिभा को निखारने में अग्रणी रहेगा जो अंततः देश को गौरवान्वित करेगा। कार्यक्रम की कार्यवाही का संचालन विमल किशोर सहायक प्रोफेसर निदेशक, खेल एवं शारीरिक शिक्षा निदेशालय द्वारा किया गया। उपस्थित अन्य लोगों में प्रमुख रूप से प्रोफेसर जसपाल वारवाल, डॉ. इरफान गोनी, डॉ. अमीत शर्मा, विजय भट्ट, रवीश वैद, राज कुमार बख्शी, गगन कुमार, जय भारत, पी. डी. सिंह, मदन गोपाल, सुमीत डोगरा, अजय पाल, रविंदर सिंह, विनोद

जम्मू विश्विद्यालय का डिजिटल इंडिया की ओर बड़ा कदम : पेड़ों पर लगाए गए क्यूआर कोड

सुहानी गुप्ता

जम्मू विश्वविद्यालय ने परिसर की वनस्पतियों के डिजिटलीकरण की दिशा में एक अनूठा कदम उठाया है। यह विशेष पहल डिजिटल इंडिया के साथ आगे बढ़ने का एक प्रणाली है।इस डिजिटल ड्राइव के तहत परिसर में लगे पौधों पर क्यूआर कोड लगाए जा रहे हैं। परिसर में रोजमर्रा की जिंदगी में नवीन प्रौद्योगिकी को युक्त करने हेतु इस पहल का नेतृत्व जम्मू विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर उमेश राय ने किया था। क्यूआर कोड, ऐसे कोड हैं जिन्हें स्मार्टफोन से स्कैन किया जा सकता है, विश्वविद्यालय परिसर में उगने वाली पौधों की प्रजातियों के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। कोड को स्कैन करके, छात्र, संकाय सदस्य और आगंतुक पौधों के बारे में उनके वैज्ञानिक नाम, परिवार, स्थानीय नाम और महत्व सहित महत्वपूर्ण जानकारी तक पहुंच सकते हैं। इस गतिविधि के दौरान विश्वविद्यालय परिसर में लगभग 1600 पौधों पर क्यूआर कोड लगाए गए।

वायु प्रदूषण को कम करने में इसकी भूमिका के साथ-साथ इसके धार्मिक और औषधीय महत्व पर जोर देते हुए प्रोफेसर उमेश राय ने फिकस रिलिजियोसा एल (पीपल) पेड़ पर पहला क्यूआर कोड स्थापित करते हुए कहा कि पौधों पर क्यूआर कोड लगाने से न केवल सुंदरता बढ़ती है बल्कि हमारे समुदाय को मूल्यवान शैक्षिक संसाधन भी प्रदान होते हैं। यह पहल उन कई तरीकों में से एक है जिसमें विश्वविद्यालय अधिक आकर्षक और इंटरैक्टिव कैंपस वातावरण बनाने के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठा रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस : योग से मन की शांति

विपुल शर्मा

आज की तेज़-तर्रार ज़िंदगी में योग की प्राचीन प्रथा शांति और संतुलन की खोज में एक महत्वपूर्ण साधन बन चुकी है। भारत में हज़ारों साल पहले जन्मी इस विधा ने आज पूरी दुनिया में अपनी एक विशेष जगह बना ली है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए सराही जा रही है।

योग की बुनियाद

योग एक समग्र प्रथा है, जो केवल शारीरिक व्यायाम (आसन) तक सीमित नहीं है। यह शरीर, मन और आत्मा को एकजुट करने की एक कला है। ÷योग÷ शब्द संस्कृत की जड़ ÷युज÷ से निकला है, जिसका मतलब मिलना या जोड़ना है। योग के विभिन्न अंग - जैसे कि प्राणायाम, ध्यान (ध्यान) और नैतिकता - इस जुड़ाव को प्राप्त करने में मदद करते हैं।

शारीरिक लाभ

नियमित योग अभ्यास से शरीर में कई प्रकार के सुधार देखे जा सकते हैं। योग लचीलापन, ताकत और मुद्रा को सुधारता है। यह दिल की सेहत को उत्तम बनाता है, वजन को नियंत्रण में रखने में मदद करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। कई अध्ययन दर्शाते हैं कि योग से क्रोनिक दर्द, उच्च रक्तचाप और मानसिक विकार जैसे कि चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम किया जा सकता है। हर उम्र और फिटनेस स्तर के लोग योग की प्रैक्टिस कर सकते हैं, जिससे यह सभी के लिए उपयुक्त है।

मानसिक शांति

आजकल की तेज़-तर्रार ज़िंदगी में, मानसिक शांति प्राप्त करना आसान नहीं है। योग ध्यान और माइंडफुलनेस की प्रैक्टिस द्वारा मानसिक शांति प्रदान करने में मददगार सिद्ध हो सकता है। यह तनाव को घटा सकता है, एकाग्रता को बढ़ा सकता है और भावनात्मक स्थिरता को बनाए रख सकता है। आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति के साथ, योग एक सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवन की चुनौतियों को पार करने की क्षमता प्रदान करता है।

आध्यात्मिक सफर

योग केवल शारीरिक और मानसिक लाभों तक ही सीमित नहीं है। यह एक गहरी आध्यात्मिक यात्रा है, जो आत्म-अवलोकन और आत्म-खोज को प्रोत्साहित करती है। योग विभिन्न धार्मिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों द्वारा अपनाया जा सकता है और यह ब्रह्मांड के साथ एक गहरे संबंध की भावना पैदा करता है। यह करुणा, दयालुता और अहिंसा के मूल सिद्धांतों को मजबूत करने की कोशिश करता है।

आधुनिक युग में योग की भूमिका

हाल ही में, योग की लोकप्रियता काफी बढ़ गई है। योग स्टूडियो, वेलनेस रिट्रीट और ऑनलाइन क्लासों ने योग को अधिक सुलभ बना दिया है। नई तकनीकें और नई प्रथाएँ - जैसे कि हॉट योग, एरियल योग और योग थेरेपी - योग की दुनिया को लगातार विकसित कर रही हैं और विभिन्न रुचियों और जरूरतों को पूरा कर रही हैं।

दैनिक जीवन में योग

योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना आसान है। कुछ मिनटों की सुबह की स्ट्रेचिंग, गहरे सांस लेने की व्यायाम या ध्यान की कोशिश करके आप अपने जीवन में बड़ा बदलाव महसूस कर सकते हैं। एक स्थानीय योग क्लास जॉइन करने या ऑनलाइन ट्यूटोरियल्स के साथ जुड़ने से आप एक नियमित योग प्रैक्टिस को अपने जीवन का हिस्सा बना सकते हैं।

ज़िंदगी की जटिलताओं में, योग सुख की शरण है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक भलाई को बढ़ावा देता है। योग की प्राचीन प्रथा आज भी उतनी ही प्रासंगिक है और यह उम्मीद और शांति की एक किरण पेश करती है। योग को अपनाकर, आप समग्र भलाई और अंदरूनी शांति की एक परिवर्तनकारी यात्रा शुरू कर सकते हैं।

संपादकीय मंडलः मुख्य संपादक - प्रो. श्याम नारायण, प्रबंध संपादक - डॉ. गरिमा गुप्ता, सलाहकार संपादक - ब्रजेश झा, न्यूज एडिटर - डॉ. प्रदीप सिंह, वरिष्ठ उपसंपादक - रोहन महाजन, आयुषी डोगरा, उपसंपादक - तानिया देवी, अनामिका पाल और सुहानी गुप्ता, भाषा विशेषज्ञ - शुभम मनकोटिया